

# 10

## manera para que sus niños coman más frutas y vegetales



Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

1. Haga ensaladas. Deje a los niños deshojar la lechuga y pelar las zanahorias. Póngales un poco de aderezo de ensaladas bajo en grasa y déjelos comer todo lo que ellos quieran.
2. Añada sopas a sus comidas. Las sopas de vegetales o de verduras son una buena manera de consumir más vegetales.
3. ¿Tiene sed? Experimente con varias combinaciones de frutas y vegetales en su licuadora. Agregue yogurt o leche para un licuado sabroso y saludable.
4. A los niños les encantan las paletas. Vacíe jugo o yogurt de frutas en moldes pequeños o en la charola para hacer hielo. Cubrala con papel de aluminio, haga un corte en cada cubo, ponga un palo de paleta o cucharita en cada corte y congélelo.
5. Haga brochetas de frutas. Ensarte una variedad de frutas en un palo de paleta y sirvalo como una botana llena de color.
6. Úntele dip a los vegetales. Sirva vegetales crudos acompañados con un aderezo o un dip bajo en grasa.
7. Sofría. Ponga a calentar un poquito de aceite en un sartén de teflón o "wok" y agregue cualquiera de sus vegetales favoritos. Cocínelos moviéndolos hasta que adquieran un brillo y un ligero tostado. Agregue carne de res sin grasa o pollo, las especias que usted desee y sirvalo sobre arroz.
8. Esconda los vegetales. Añada vegetales picados o rallados a sus alimentos favoritos. Pruebe la calabaza en el espagueti, espinacas en la torta de huevos y hasta puede poner brócoli en la pizza.
9. Haga o use una guía de alimentos para la refrigeradora. Deje que los niños marquen o usen calcomanías para señalar en la gráfica sus progresos en consumir más frutas y vegetales diariamente.
10. Dé un buen ejemplo. Los niños aprenden de lo que hacemos los adultos, no de lo que les decimos que hagan. Comiendo una dieta saludable es la mejor manera de enseñarles de los alimentos que son buenos para ellos.